

## EFEKTIVITAS RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP TINGKAT NYERI KONTRAKSI UTERUS KALA I AKTIF PADA PERSALINAN NORMAL

### *The Effectively Technique of Deep Breath Relaxation toward Level of Contraction Uterus Kala I pain Active on Normal Delivery Birth*

**St. Nurhayani, Anita Rosanty**

Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kendari  
(aniek\_67@ymail.com)

#### **ABSTRAK**

Berdasarkan data yang ditemukan pada pasien yang dirujuk di ruang delima Rumah Sakit Bahteramas tahun 2014, total persalinan normal sebanyak 774 sampel dengan rata-rata 64 pasien tiap bulan. Rujukan pasien merupakan proses pasien sampai cukup waktu untuk persalinan sampai pada keluarnya plasenta, keluarnya plasenta disertai dengan kontraksi rahim dan nyeri yang hebat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari teknik relaksasi yang mendalam terhadap rasa sakit tingkat rahim kontraksi aktif Kala I pada persalinan normal. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre experimental* dengan bentuk *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel 30. Hasil penelitian yang berdasarkan statistik non parametrik uji, uji t dengan tingkat signifikan 95% atau alpha ( $\alpha$ ) 0,05 dan kemudian di-analisis dengan menggunakan bantuan komputer SPSS versi 16 menunjukkan bahwa nilai  $p=0,001$ , nilai ini ( $p<0,05$ ). Hal ini berarti teknik relaksasi lebih efektif terhadap tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif pada pasien persalinan normal di Ruangan Delima RSUD Bahteramas.

**Kata Kunci : Relaksasi napas, kontraksi uterus, persalinan normal**

#### **ABSTRACT**

Based on the data which was found in Bahteramas Hospital at Delivery room in 2014, the total normal delivery were 774 samples with 64 patients/month average. Delivery is a process until the infant has enough time in month get through out or almost get enough time, in next time the placenta get out too, and the feotus membrane from the mother body is always accompanied with uterus contraction and great pain. The objective of this research is to know the effectively of deep relaxation technique to the level pain of uterus active contraction Kala I on normal delivery. Type of research was used is pre-experimental design approach with form of frame one-group pretest-posttest design. This research was used accidental sampling technique with 30 total samples. The result of the research based on statistic non parametric test, the *t* test with the significant level 95% or alpha ( $\alpha$ ) 0,05 and then analyzed by using computer assistance of SPSS verse 16 showed that  $p=0,001$ , this value ( $p<0,05$ ). This meant the deep breath relaxation technique effectively toward the level pain of uterus active contraction Kala I on normal delivery birth at Delima Ward in Bahteramas Hospital.

**Keywords: Relaxationbreath, uterine contractions, normal deliveries**

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses alamiah yang akan dilalui oleh setiap ibu hamil, yang ditandai dengan terjadinya pengeluaran hasil konsepsi berupa bayi dan plasenta dari rahim ibu. Pada proses ini terjadi peregangan dan pelebaran mulut rahim sebagai akibat dari kontraksi otot-otot rahim untuk mendorong bayi keluar. Bersamaan dengan setiap kontraksi, kandung kemih, rektum, tulang belakang, dan tulang pubic menerima tekanan kuat dari rahim, hal inilah yang menyebabkan nyeri pada persalinan<sup>1</sup>, saat yang paling melelahkan dan berat, dan kebanyakan ibu mulai merasakan sakit atau nyeri pada saat persalinan adalah kala I fase aktif. Dalam fase ini kebanyakan ibu merasakan sakit yang hebat karena kegiatan rahim mulai lebih aktif. Pada fase ini kontraksi semakin lama semakin kuat dan semakin sering. Salah satu tugas dari seorang perawat adalah mengkaji keberadaan nyeri diantaranya penyebab nyeri, kualitas nyeri, lokasi nyeri, seberapa jauh mengganggu kehidupan dan waktu atau durasi nyeri serta menentukan diagnosis, perencanaan, implementasi dan evaluasi.<sup>2</sup>

Strategi pelaksanaan dalam mengatasi nyeri, terdapat dua cara, yaitu teknik farmakologi dalam hal ini pemberian obat analgesik dan teknik nonfarmakologi merupakan tindakan independen dari seorang perawat dalam mengatasi respon nyeri.<sup>3</sup> Nyeri merupakan 2 kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda dalam setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.<sup>2</sup> Nyeri yang dirasakan dapat diketahui melalui intensitas nyeri. Penilaian intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa cara diantaranya skala numerik, skala deskriptif dan skala analog visual.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tam-suri menyatakan bahwa metode relaksasi adalah salah satu metode non-farmakologi yang efektif untuk menurunkan nyeri persalinan.<sup>4</sup> Penelitian yang lainnya seperti, dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri kontraksi pada ibu inpartu kala I aktif. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam mempunyai penga-

ruh positif terhadap penurunan tingkat nyeri kontraksi pada pasien persalinan normal kala I aktif. Nyeri saat persalinan merupakan kondisi fisiologis yang secara universal dialami oleh hampir semua ibu bersalin. Pengurang nyeri persalinan telah banyak dilakukan orang barat, sedangkan di Indonesia hal ini jarang dilakukan sampai proses persalinan selesai, karena proses persalinan bersifat lambat. Selain itu obat-obatan farmakologi yang diberikan secara umum akan menembus plasenta dan akan mengganggu keadaan janin, misalnya depresi pernapasan, penurunan respons, gangguan kemampuan menghisap pada bayi, dan lain-lain. Oleh karena itu, usaha-usaha non farmakologi sangat penting dilakukan untuk kenyamanan ibu dan janin.<sup>5</sup>

Perawat berperan besar dalam penanggulangan nyeri non farmakologis, salah satunya dengan menggunakan teknik relaksasi bernafas sesuai dengan teori Dick-Read dan Lamage bahwa nyeri persalinan yang disebabkan oleh rasa nyeri, takut dan tegang dapat dikurangi/diredakan dengan berbagai metode, yaitu menaikkan pengetahuan ibu tentang yang akan terjadi pada suatu persalinan, menaikkan kepercayaan diri dan relaksasi pernapasan.<sup>6</sup> Berdasarkan data yang diperoleh dari Rumah Sakit Bahteramas Ruangan Delima, jumlah pasien pada tahun 2012 jumlah pasien sebanyak 1684 orang dengan persalinan normal sebanyak 1323 (78,56%) orang dan pasien operasi sesar sebanyak 361 (21,44%) orang. Pada tahun 2013 jumlah pasien sebanyak 1510 orang dengan persalinan normal sebanyak 774 (51,26%) orang dengan rata-rata 64 orang/bulan dan pasien operasi sesar sebanyak 736 (48,74%) orang dengan rata-rata 61 orang/bulan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif pada pasien persalinan normal di RSUD Bahteramas.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan *pre experimental designs* dengan bentuk rancangan *one-group pretest-posttest design* yang bertujuan hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan.<sup>7</sup>

## HASIL

Umur pasien pada penelitian ini yang terbanyak adalah kisaran umur 16-20 tahun sebesar 26,67% selanjutnya pada umur 21-25 tahun sebesar 23,33% sedangkan yang paling sedikit adalah umur 36-40 tahun sebesar 10,00%. Pada paritas seimbang antara primipara dan multipara masing-masing 50%. Tingkat pendidikan pasien sebagian besar berpendidikan SMA sebesar 60,00% sedangkan pekerjaan pasien sebagian besar dengan status tidak bekerja sebesar 73,33% (Tabel 1).

Analisis tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada pasien persalinan normal di ruangan delima RSUD Bahteramas tahun 2014. Dari 30 responden pasien persalinan normal diperoleh tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam lebih banyak yang mengalami nyeri skala 4 (sangat nyeri). Analisis tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada pasien persalinan normal di ruangan delima RSUD Bahteramas tahun 2014. Dari 30 pasien persalinan normal diperoleh tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif setelah dilakukan teknik napas dalam lebih banyak yang mengalami perubahan tingkat nyeri skala 3 (lebih nyeri).

Analisis perubahan tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri kontraksi uterus

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

| Karakteristik     | n=30 | %     |
|-------------------|------|-------|
| <b>Umur</b>       |      |       |
| 16 – 20           | 8    | 26,67 |
| 21 – 25           | 7    | 23,33 |
| 26 – 30           | 6    | 20,00 |
| 31 – 35           | 6    | 20,00 |
| 36 – 40           | 3    | 10,00 |
| <b>Paritas</b>    |      |       |
| Primipara         | 15   | 50,00 |
| Multipara         | 15   | 50,00 |
| <b>Pendidikan</b> |      |       |
| SD                | 1    | 3,33  |
| SMP               | 6    | 20,00 |
| SMA               | 18   | 60,00 |
| SI                | 5    | 16,67 |
| <b>Pekerjaan</b>  |      |       |
| Tidak kerja       | 22   | 73,33 |
| PNS               | 4    | 13,33 |
| SWASTA            | 4    | 13,33 |

Sumber : Data Primer, 2014

kala I aktif pada pasien persalinan normal di ruangan Delima RSUD Bahteramas tahun 2014. Berdasarkan uji statistik *non parametric t-test* dengan tingkat kepercayaan 95% atau alfa ( $\alpha$ ) 0,05 dan dianalisis dengan program SPSS versi 16 terhadap 30 responden mengenai efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif pada pasien persalinan normal di ruangan Delima RSUD Bahteramas menunjukkan bahwa nilai  $p=0,0001$  ( $p<0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi lebih efektif terhadap tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif pada pasien persalinan normal di ruangan Delima RSUD Bahteramas (Tabel 2).

## PEMBAHASAN

Gambaran tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada pasien persalinan normal di Ruang Delima RSUD Bahteramas Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden pasien persalinan normal diperoleh tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam lebih banyak mengalami nyeri pada skala 4 (sangat nyeri). Penjelasan di atas sesuai dengan pendapat Long<sup>8</sup> bahwa sebagian besar ibu inpartu kala I mengkategorikan nyeri persalinan merupakan nyeri yang berat karena prosesnya yang terlalu lama dan belum pernah dirasakan sebelumnya. Nyeri juga akan bertambah berat dengan bertambahnya pembukaan. Ini mungkin disebabkan karena kontraksi uterus itu sendiri atau karena regangnya selaput perut, jaringan dan ligament di sekitar serviks uteri.<sup>9</sup> Dari hasil penelitian terhadap nyeri his pada ibu inpartu kala I aktif sebelum melakukan metode relaksasi di BPS Karyawati dari 13 responden paling banyak 10 responden (76,9%) mengalami nyeri berat (skala 7–9).

Gambaran tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam pada pasien persalinan normal di Ruang Delima RSUD Bahteramas. Berdasarkan dari hasil penelitian dari 30 responden pasien persalinan normal diperoleh tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam lebih banyak mengalami perubahan tingkat nyeri menjadi skala 3 (lebih

**Tabel 2. Perubahan Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Tingkat Nyeri Kontraksi Uterus Kala I Aktif pada Pasien Persalinan Normal**

| Variabel      | n  | Median<br>Sebelum | Median<br>Sesudah | Mean<br>Selisih | SD<br>Sebelum | SD<br>Sesudah | P      |
|---------------|----|-------------------|-------------------|-----------------|---------------|---------------|--------|
| Tingkat nyeri | 30 | 3,80              | 2,93              | 0,87            | 0,484         | 0,785         | 0,0001 |

Sumber : Data Primer, 2014

nyeri). Penjelasan di atas sesuai dengan pendapat Danuatmaja, bahwa metode relaksasi merupakan salah satu cara yang efektif dalam upaya mengurangi nyeri persalinan dan meningkatkan kenyamanan pada ibu. Sehingga bimbingan metode relaksasi perlu diberikan untuk mengurangi nyeri saat his.<sup>10</sup> Danuatmaja menyatakan bahwa teknik relaksasi membuat pasien dapat mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri, stres fisik dan emosi pada nyeri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maryunani<sup>9</sup> dari hasil penelitian terhadap nyeri his pada ibu inpartu kala I aktif sesudah melakukan metode relaksasi di BPS Karyawati dari 13 responden 65 menunjukkan 8 responden (61,5%) mengalami nyeri sedang (skala 4–6) dan 5 responden (38,5%) mengalami nyeri berat (skala 7–9). Jadi, dapat disimpulkan bahwa pemberian informasi mengenai metode relaksasi dalam mengurangi nyeri persalinan sangatlah efektif, ibu dapat rileks dan menikmati proses persalinannya sehingga ibu tidak akan berfokus hanya pada nyeri kontraksi yang dialaminya.

Menganalisis efektivitas tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif sebelum dan setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien persalinan normal di Ruang Delima RSUD Bahteramas. Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden mengenai efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif pada pasien persalinan normal di Ruang Delima RSUD Bahteramas menunjukkan bahwa nilai  $p=0,0001$  ( $p<0,05$ ). Jadi, dapat disimpulkan bahwa tehnik relaksasi efektif terhadap tingkat tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif pada pasien persalinan normal di Ruang Delima RSUD Bahteramas.<sup>4</sup>

Metode relaksasi adalah salah satu metode non farmakologi yang efektif untuk menurunkan nyeri persalinan. Dengan demikian, metode relaksasi terbukti efektif apabila dilaksanakan dengan benar sehingga dapat mengurangi nyeri saat

his karena metode relaksasi dapat melancarkan sirkulasi darah dan oksigen ke uterus sehingga mengurangi terjadinya fase kontriksi dan iskemik pada uterus.

Metode relaksasi dapat dipandang sebagai upaya pembebasan mental dan fisik dari tekanan dan stres. Dengan metode relaksasi, klien dapat mengubah persepsi terhadap nyeri. Kemampuan dalam melakukan metode relaksasi fisik dapat menyebabkan relaksasi mental. Metode relaksasi memberikan efek secara langsung terhadap fungsi tubuh. Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa ada pengaruh teknik relaksasi terhadap tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif pada pasien persalinan normal.

Metode relaksasi yang dilakukan secara benar pada ibu bersalin yang mengalami nyeri kontraksi memang memberikan pengaruh terhadap respons fisiologis nyeri persalinan. Hal ini disebabkan oleh efek dari metode relaksasi, yaitu menimbulkan kondisi rileks, mereka dapat melepaskan ketegangan otot, menghilangkan stress dari pengalaman persalinan yang lalu, dan memberikan perasaan nyaman pada ibu. Dukungan dari pihak nakes pun sangat berpengaruh terhadap psikis ibu. Ketika seseorang dalam kondisi rileksasi, ketakutan kecemasan akan mereda dan diikuti oleh respons tubuh, sehingga ibu mampu mengendalikan diri dalam menghadapi nyeri kontraksi yang ada.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suhartini pada tahun 2011, menggunakan skala nyeri dengan populasi semua ibu inpartu kala I aktif yang berjumlah 13 responden dan menggunakan teknik *total sampling* diketahui nyeri his pada ibu inpartu kala I aktif sebelum melakukan metode relaksasi diketahui sebagian besar mengalami nyeri berat (skala 7–9), yaitu 10 responden (76,9%). Nyeri his pada ibu inpartu kala I aktif setelah melakukan metode relaksasi diketahui sebagian besar mengalami nyeri sedang (skala 4–6), yaitu 8 responden (61,5%). Berdasarkan

hasil penelitian dan teori yang telah dikemukakan dapat diambil kesimpulan bahwa metode relaksasi merupakan salah satu cara yang efektif dalam upaya mengurangi nyeri kala I aktif pada pasien persalinan normal.<sup>1,11</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik relaksasi lebih efektif terhadap tingkat nyeri kontraksi uterus kala I aktif pada pasien persalinan normal di Ruang Delima RSUD Bahteramas. ( $p=0,000$ ). Disarankan kepada Rumah Sakit Bahteramas dalam menyusun standar operasional prosedur khususnya di ruang bersalin agar setiap petugas dapat melaksanakan teknik relaksasi pada tahap kala I untuk meminimalkan rasa sakit yang dirasakan oleh setiap ibu melahirkan dan sebagai sarana dalam meningkatkan pengetahuan ibu dengan teknik relaksasi untuk dapat beradaptasi terhadap nyeri kontraksi uterus saat kala I persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Danuatmaja B, Meiliasari M. Persalinan normal tanpa rasa sakit. Jakarta: Puspa Swara Nusantara; 2008.
2. Hidayat AA, Aziz A. Pengantar kebutuhan dasar manusia: aplikasi konsep dan proses keperawatan. Jakarta : Salemba Medika; 2006.
3. Prasetyo SN. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2010.
4. Tamsuri A. Konsep dan penatalaksanaan nyeri. Jakarta : EGC. 2006.
5. Mander R, editor Nyeri persalinan. Jakarta : EGC; 2003.
6. Bobak IM, Lowdermilk D, Jensen M. Buku ajar keperawatan maternitas. Jakarta: EGC; 2005.
7. Notoatmodjo S. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2005.
8. Farrer H. Perawatan maternitas. Jakarta: EGC; 2001.
9. Maryunani A. Nyeri dalam persalinan “teknik dan cara penanganannya”. Jakarta: Trans Info Media; 2010.
10. Potter, Patricia A, Griffin PA. Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik. Edisi; 2005.
11. Prawiroharjo S. Ilmu Kebidanan Edisi 4. Jakarta: EGC; 2008.